LECZENIE DOMOWE.

XIII.

CHOROBY KOBIÉCE.

ICH ZAPOBIEGANIE i LECZENIE.

PORADNIK DLA KOBIÉT.

Napisał

Dr. J. Herm. Baas.

Tłomaczył Dr. J. St.

Z 6 rysunkami.

WARSZAWA.
NAKŁAD MAURYCEGO ORGELBRANDA.

1889.

LECZENIE DOMOWE.

XIII.

CHOROBY KOBIÉCE.

ICH ZAPOBIEGANIE I LECZENIE.

PORADNIK DLA KOBIÉT.

Skreślił

Dr. J. Herm. Baas.

Tłomaczył

Dr. J. St.

(Z 6 rysunkami).

WARSZAWA.

NAKŁAD MAURYCEGO ORGELBRANDA.

1889.

Дозволено Цензурою.

Варшава, 6 Февраля 1889 года.

Warszawa. —Druk S. Orgelbranda Synów, Krakow.-Przedm. № 66.

W życiu rodzinném, którém dziś jeszcze, na szczęście, cieszymy się, kobieta bezwarunkowo jest duszą rodziny. Według staréj maksymy zdrowa dusza mieści się tylko w zdrowém ciele; otóż zdrowie rodziny zależne jest od zdrowia jéj duszy — kobiéty. Skutkiem tego lekarz, który często głębiéj zmuszony jest wzierać w życie rodzinne, winien na tę okoliczność baczną zwracać uwagę.

Kobiéta bądź to skutkiem socyalnéj pozycyi w świecie, bądź też skutkiem delikatniejszéj budowy ciała i obowiązków, jakie spełnia jako małżonka i matka, wreszcie skutkiem odmiennéj budowy, częściéj zapada na zdrowiu, niż mężczyzna. Dlatego też niezbędne jest zapoznanie się z właściwemi przyczynami, wywołującemi cierpienia kobiét, z objawami, zapobieganiem i leczeniem. Z tego punktu widzenia, tak nazwani lekarze specyaliści do chorób kobiécych, są w samej rzeczy niezbędni, tylko, niestety, wielu jest powołanych a mało wybranych.

W pracy naszéj, skutkiem niewymieniania pewnych danych, odnoszących się do organizmu kobiéty i jego cierpień, być może, że niektóre rzeczy będą po części niezrozumiałe, sądzimy jednakże, że czytelniczki domyślają się, z jakich powodów wydarzać się będą owe niedokładności i, że nam takowe wybaczą.

Dziewczynki zaraz po urodzeniu, pod względem długości ciała i ciężkości różnią się w nieznacznym stopniu od chłopców. Jeżeli nie przyszły na świat przedwcześnie i są zdrowe, wówczas, średnio, długość ciała wynosi od 50—51 centymetrów (gdy chłopcy posiadają 51—52 centym. długości), co zaś do ciężkości, to dziewczynki ważą przecięciowo 3 kilogramy (chłopcy zaś 3,2 kilogr.)

Jeżeli więc dziewczynki ustępują chłopcom pod powyższemi względami, za to w pierwszych latach życia okazują mniéj skłonności do zachorowania a tém samém i śmiertelności, skutkiem tego statystyczne dane wykazują, prawie u wszystkich narodów, wyższą cyfrę kobiét, niż mężczyzn.

Nawet sztuczne karmienie znoszą dziewczyny lepiéj, niż chłopcy, pomimo to pamiętać potrzeba, że należy tak jedne, jak i drugich z równą starannością wychowywać. Nie podobna w tém miejscu, przynajmniéj w krótkości, nie wspomnieć o różnicy, zachodzącéj między naturalném a sztucz-

ném karmieniem, a to z tego względu, że ma to niezaprzeczony wpływ na rozwój organizmu, szczególniéj na systemat kostny, co u kobiét w późniejszém życiu odgrywa bardzo ważną rolę.

Dzieci, karmione piersią matki, zyskują na wadze dziennie w 1 miesiącu 27 gramów, w 2-gim 30, w 3-cim 26, w 4-ym 26, w 5-ym 19, w 6-ym 16, w 7-ym 14, w 8 ym 12, w 9-ym 11, w 10-ym 9, w 11 tylko 7, a w 12-ym 6 gramów. Karmione zaś dostateczną ilością mleka krowiego zyskują w 1-szym miesiącu 25 gramów dziennie, w 2-gim 27, w 3-im 24, w 4-ym 21, w 5-ym 21, w 6-ym 16, w 7-ym 14, w 8 ym 18, w 9-ym 21, w 10-ym 13, w 11-ym również 13 i tyleż w 12-ym. W celu osiągnięcia dokładnéj wagi, należy uskuteczniać ważenie dzieci bez odzienia, do czego każda waga decymalna jest najzupełniéj przydatną. Jeżeli zauważyć się daje wielkie zboczenie od tych cyfr przeciętnych, natenczas przypuszczać można, że organa trawienia podległy zaburzeniu, albo, przy sztucznėm żywieniu, że mleko jest w złym gatunku, albo jeżeli dziecko naturalnie jest karmione, że w pokarmie matki zaszła zmiana i w takim razie wypada zasięgać rady lekarza. Takowa zaś staje się niezbędną, gdy zauważyć się dają jakiekolwiek zboczenia w rozwoju systemu kostnego, lub gdy zęby opóźniają się w wyrastaniu a zwłasz-

cza gdy rozwija się tak nazwana choroba angielska, skutkiem któréj dzieci dostają krzywe nogi i zmieniony chód. Przy wczesném usunięciu przyczyn i leczeniu takich dzieci, przez czas dłuższy w właściwy sposób, można chorobę tę złagodzić lub nawet w zupełności usunąć, w przeciwnym zaś razie, przy rozwoju choroby, następstwa jéj mogą być bardzo smutne w późniejszém życiu.

Niezaprzeczenie szkodliwy wpływ wywiera na rozwój dziewczyn przepędzanie dłuższego czasu na ławie szkolnéj, powoduje to bowiem skrzywienia kolumny kręgowéj, co i na rozwój innych części szkieletu niekorzystnie oddziaływa.

Zauważono, że skrzywienia kręgosłupa częściéj wydarzają się u dziewczyn, niż u chłopców, przyczynia się do tego bez wątpienia ta okoliczność, że pierwsze siedzą w pozycyi nachylonéj nietylko w szkole i przy odrabianiu lekcyi w domu, ale także przy wykonywaniu robót ręcznych, które są uważane za wypoczynek po pracy umysłowéj.

Tego rodzaju zajęcie, szczególniéj gdy jest wrodzone, chociażby w najmniejszym stopniu usposobienie, przyczynia się do bardzo szybkiego rozwoju zołzów (scrophulosis), choroby, która coraz bardziéj trapi naszą młodzież płci obojga.

Jeżeli porażone jest dziecko rodziców zamożnych, w takim razie są środki po temu, aby

wakacye letnie przepędziło na świeżém powietrzu lub odbywało nawet stosowną kuracyą.

Lecz co mają począć rodzice ubodzy, których dziecko zapadło na zołzy skutkiem nadmiaru pracy?

Jeżeli nie przyjdą im w pomoc tyle upragnione kolonie letnie, pozostają bez możności zapobieżenia rozwojowi choroby swego dziecka.

Wiadomą jest skuteczność słonych kąpieli na zołzy, lecz używanie ich połączone jest z dosyć znacznym kosztem, na który tylko zamożniejsi ludzie mogą sobie pozwolić. Dla tego byłoby wielce do życzenia, aby zakłady wód solankowych przyczyniały się bezinteresownie do umniejszania zołzów, wydając ubogim dzieciom kąpiele solankowe i pozwalając im oddychać powietrzem pod tężniami.

Sama czystość w utrzymaniu ciała takich dzieci jest wielkiego znaczenia, dla tego powinny być urządzone kąpiele publiczne albo zupełnie bezpłatne albo po bardzo nizkiéj cenie, tak, aby dzieci najuboższych rodziców mogły raz albo nawet dwa razy w tygodniu brać letnią kąpiel.

Zołzy pojawiają się czasami już u zupełnie małych dzieci, zazwyczaj jednakże w pełnym rozwoju są dopiero w późniejszych latach. Dziewczyny, cierpiące na zołzy, najczęściéj chorują na tak zwane *białe upławy*, zależące na wydzielaniu się z macicy bardzo obfitego płynu białawego, nie-

kiedy ropiastego. Owrzodzenia, jakie temu stanowi towarzyszą, sprawiają nadżarcia w ściankach naczyń krwionośnych i z tego powodu w wydzielinie pojawia się w postaci żyłek pewna ilość krwi, co matki uważają zupełnie niewłaściwie za peryod. Białe upławy, jeżeli dziewczynki nie utrzymują należytéj czystości, powodują nadżarcia i owrzodzenia na organach rodnych. Dlatego, dla zapobieżenia takowym, należy uskuteczniać codziennie obmywania letnią wodą, najlepiéj na bidetach, dodając do wody nieznaczną ilość ałunu, kwasu bornego lub też karbolowego. Doskonale w tych razach działają kąpiele letnie ogólne, z dodatkiem 2—6 funtów soli kuchennéj. Jeżeli pojawia się krew, należy zasięgać porady lekarskiéj.

Podobne objawy tylko połączone z silném swędzeniem, mamy przy katarze pochwy i warg sromnych, co powoduje, że zupełnie małe dzieci krzyczą a starsze dziewczynki drapią się do krwi. Przyczyna, powodująca tę chorobę, jest tu jednakże zupełnie innego rodzaju, ta mianowicie, że katar ów zależny jest często od maleńkich robaczków, gnieżdżących się na zewnątrz, a które skutkiem nadzwyczaj szybkiego ruchu sprawiają właśnie owo swędzenie. Stan ten tak jest męczący, że dzieci bledną a nawet chudną skutkiem tego cierpienia. Choroba ta jest bardzo łatwą do rozpoznania, gdyż stworzonka

te prawie zawsze jednocześnie znajdują się w kiszce stolcowéj, gdzie również powodują silne swędzenie i wydalają się wraz z ekskrementami, które badając, z łatwością w nich robaki odnaleźć można.

Środki zabijające są bardzo proste i można w przeciągu krótkiego czasu pozbyć się tego nieprzyjemnego gościa. Zasadzają się one na obmywaniu i szprycowaniu zimną wodą z dodatkiem trzech do czterech części octu lub odwaru czosnku. Należy również z tego samego płynu dawać częste lewatywy, gdyż robaki wędrują z kiszki stolcowéj do pochwy. Środki przeciwczerwiowe, zażywane do wewnątrz, nie pomagają wcale. Żadne powidła ani pierniki cytwarowe nie sprawią ulgi i dzieci męczą się przez czas bardzo długi, aż dopiero doszedłszy do późniejszego wieku wzywają lekarza, który im to cierpienie w krótkim czasie usuwa.

Przed niedawnym czasem opisano chorobę, na którą przedtém mało, albo wcale nie zwracano uwagi. Jest to t. zw. *katar zaraźliwy* pochwy, pojawiający się u dziewczynek między 2—10 rokiem życia. Zauważyć go można w pewnych rodzinach, na pensyonatach, a nawet w szpitalach dla dzieci.

Katar ten nie tylko jedynie dla tego nazwany został zaraźliwym, że przenosić się może z jednego indywiduum na drugie, lecz także, że za pośrednictwem palców, lub bielizny powalanéj przeszczepia

się na błonę śluzową (łącznicę) oka, co sprawia często bardzo poważne cierpienia oczu.

W początkach wydzielina jest skąpa i przeważnie nie gęsta, z upływem czasu jednakże pojawia się coraz obficiej i staje się coraz gęstszą, przyczem zawiera brunatno-czerwone żyłki, zależne od domieszki krwi. Oddawanie moczu bywa bardzo często bolesne a części rodne zewnętrzne są zaczerwienione, opuchnięte i przy dotykaniu, np. przy myciu, bolesne. Czy cierpienie to powstać może samo przez się, jest rzeczą wątpliwą, to samo można powiedzieć o przenoszeniu się jego z jednego indywiduum na drugie za pośrednictwem powietrza. To zdaje się być najprawdopodobniejsze, że rozprzestrzenia się za pośrednictwem gąbek, ręczników i t. p. a więc przez bezpośrednie zetknięcie, a źródłem takowego są niańki i bony dla dzieci

W cierpieniu podobnem, jeżeli wykluczone zostały zołzy i czerwie, o których wyżéj wspominaliśmy, należy w samych początkach uciec się po pomoc lekarską, prowadzić energiczną kuracyą, gdyż następstwa mogą być bardzo groźne.

Lekarz dobiwszy się źródła choroby i usunąwszy je, następnie zarządziwszy środki desinfekcyjne, stosownemi środkami jest w stanie w niedługim czasie cierpienie to usunąć i tém samém po-

wstrzymać rozprzestrzenianie się tegoż na inne organa i inne osoby.

Musimy w tém miejscu zwrócić uwagę, że gąbki i ręczniki do obmywania organów rodnych powinny być używane jedynie przez jedną osobę, inne nie powinny się niemi bezwarunkowo posługiwać; prócz tego nie należy nigdy używać ich do obmywania i osuszania twarzy, a co, niestety, praktykuje się nawet w zamożniejszych klasach ludności.

Choroby, o których dotąd mówiliśmy, są charakteru czysto miejscowego; obecnie przyjrzyjmy się tym, które spowodować mogą chorobę ogólną, albo też są wynikiem takowéj.

Na pierwszém miejscu postawić należy dyphteritis, która jednakże jako choroba pierwotna w organach rodnych i ich okolicach tylko wyjątkowo się pojawia, lecz bywa następstwem tyle niebezpiecznego zapalenia dyphterytycznego gardzieli i jamy ustnéj.

Opis téj choroby i wskazówki, jak się jéj wystrzegać należy, znajdzie czytelnik w broszurce p. t. „Jak strzédz się chorób zaraźliwych“, d-ra med. F. Messnera (*).

Inném epidemiczném, również zaraźliwém cierpieniem, jest tak nazwany Mumps czyli zapalenie gruczołów przyusznych. Gruczoły te przez czas dłuż-

(*) Nakład M. Orgelbranda.

szy lub krótszy znajdują się w silném obrzmieniu, co jednakże na organa rodne żadnego zazwyczaj wpływu nie wywiera. Wyjątkowo tylko na wargach sromnych uczuwać się daje jednocześnie ból i skutkiem tego trudność w chodzeniu, które najzupełniéj znikają z ustąpieniem cierpienia głównego. Bywają również na wargach, podczas Mumpsa, zapalenia ropne, które jednakże bardzo prędko znikają; jako środek leczniczy wystarczają spokój, pozostawanie w łóżku i lekkie obmywania.

Tak nazwany rak wodny (noma), pojawiający się w jamie ustnéj dziewczynek, sprowadza niekiedy ciężkie cierpienie organów płciowych zewnętrznych. Początkowe objawy téj choroby są zazwyczaj miejscowe, połączone z wielkiemi bólami, opuchliną, po którym w niedługim już czasie następuje rozpad tkanek, powodujący nadzwyczaj nieprzyjemny odór, a choroby niepodobna ograniczyć nawet zapomocą operacyj chirurgicznych. Mimo to stan ogólny pozostaje niezakłócony, apetyt jest dobry a gorączki nie ma. Najczęściéj choroba ta kończy się śmiercią. Gdy nastąpi wyleczenie, pozostają na całe życie szpecące blizny. Co do przyczyn choroby, to są one zupełnie prawie niewiadome. To tylko można zaznaczyć, że pojawia się ona zwykle po przebyciu ciężkich, długotrwałych cierpień.

Musimy tu wspomnieć o tém, że dosyć często wydarza się przeniesienie chorób zakaźnych, niszczących organizm w wysokim stopniu, ze sług a zwłaszcza z mamek, karmiących dzieci. Istnieje wprawdzie powszechny zwyczaj przyjmowania mamek dopiero po oględzinach lekarskich, wydarzają się jednakże wypadki, że przyjmują mamkę do dziecka bez takowych i wówczas dziecko, a czasem i cała rodzina, pokutuje za tę nieoględność ciężką i długotrwałą chorobą. Szkoda wielka, że dotąd nie zastrzeżono prawem: aby wszystkie kobiéty, pragnące służyć w charakterze mamek, podlegały oględzinom lekarskim.

Grzechy, popełniane w dzieciństwie, prawie zawsze oddziaływają na całe życie, że wspomnimy tu tylko o niewłaściwym ubiorze dziewczynek, ćwiczeniach ciała i różnych robotach, które w późniejszym wieku wywołują cały szereg chorób.

Niewłaściwe ubieranie rozpoczyna się już w najmłodszych latach, dziewczynki bowiem postrojone są jak prawdziwe lalki, według ostatniéj mody, ku zadowoleniu matek, lecz o hygienie w tym razie i mowy nie ma.

I tak, zazwyczaj główkę ozdabia się wielkiemi, ciężkiemi kapeluszami; tymczasem nakrycie jéj powinno być jak najlżejsze, w lecie chronić ma od

zbytnich promieni słonecznych a zimową porą od chłodu.

Kto zna sekreta ubioru dziewczynek, ten wié, że już w 7-ym albo 8-ym roku zaczyna się krępowanie klatki piersiowéj, jeżeli nie sztywnemi gorsetami, to przynajmniéj stanikami; w lecie dzieci wysyłane bywają prawie nago na spacery, skutkiem czego z jednéj strony wystawione są na zaziębienie, nawet w czasie najpiękniejszéj pogody, z drugiéj zaś na pogryzienie przez owady. W zimie znowu dzieci bywają zbyt ciepło i zbyt ciężko odziewane. Bardzo niekorzystny wpływ na zdrowie wywierają zbyt wysokie obcasy, w które stroją szczególniéj dziewczynki. Skutkiem takowych, chód jest niepewny, noga wykrzywiona, a organa wewnętrzne doznają wstrząśnienia przy każdym kroku, co bardzo niekorzystnie oddziaływa na organa kobiéce, nie nazbyt silnie umocowane w jamie brzusznéj.

Owe, wyżéj wspomniane, gorsety krępują w każdym razie młodociane organa, które bezustannie rozwijają się; szczególniéj ma to miejsce, gdy opatrzone są w fiszbiny lub brykle, oddychanie i trawienie są w wysokim stopniu powstrzymane a rozwój płuc, serca. wątroby i t. p. zwolniony. Krępowanie rąk w ciasne skórzane rękawiczki i zbyt wczesne exercytowanie palców na klawiszach

fortepianu niemniéj przyczynia się do niewłaściwego rozwoju rąk. Trzeba w tym razie, jak i w innych czynić zadosyć przedewszystkiem wymaganiom hygieny, a dopiéro późniéj modzie i piękności, boć zdrowie przedewszystkiem.

Piersi dziewczyn, a właściwie gruczoły mleczne, nie mogą, będąc uciskane gorsetami i stanikami, dostatecznie się rozwinąć, i tu mieści się przyczyna, dlaczego w późniejszym wieku, zostawszy matkami, nie są w stanie same karmić swych dzieci, więc przychodzi powierzać je obcym mamkom, których pokarm nigdy nie bywa tak korzystny dla dziecka, jakgdyby go sama zdrowa matka karmiła. Uciekać się przychodzi skutkiem tego także do tak zwanego ,,sztucznego karmienia“.

Wychowanie dziewczyn, pod względem hygienicznym, pozostawia, niestety, bardzo wiele do życzenia, przedewszystkiem z tego względu, że powstrzymuje rozwój muskulatury, a tém samém i systemu nerwowego.

Owo powstrzymanie normalnego rozwoju mięśni rozpoczyna się już w najmłodszych latach. Dzieci po urodzeniu są po największéj części krępowane powijakami, tak, że ich członki nie mogą się swobodnie poruszać, a mięśnie skutkiem tego rozwijać; późniéj zaś, gdy zaczynają chodzić, z jakiéjś niewytłomaczonéj obawy, matki niepozwalają

niańkom puszczać ich z rąk, albo też każą wozić w wózkach, co już w zarodku przeszkadza należytemu rozwojowi muskulatury. Póżniéj, z obawy aby piękne suknie nie uległy poplamieniu lub rozdarciu, wzbraniają biegania i bawienia się z innemi dziećmi, lecz tak wystrojoną dziewczynkę sadzają w ogrodzie na ławce, jak figurę woskową w wystawie sklepowéj, po to, aby przechodnie zapytywali: „czyje to dziecko?“, „ach! jak pięknie ubrane“.

Ćwiczenia cielesne w zakładach naukowych dla dziewczyn winny być obowiązkowe, tymczasem takowych prawie nigdzie nie ma, a jeżeli nawet odbywa się gimnastyka raz albo dwa razy w tygodniu, to takowa nie jest dostateczną dla dzieci, spędzających kilka godzin na ławie szkolnéj, a następnie przygotowujących się jeszcze parę godzin do lekcyj klasowych w domu. Gimnastyka powinna być praktykowaną codziennie. Z różnorodnych ćwiczeń, jakim oddają się dziewczynki, najczęstsze jest skakanie przez sznur. Otóż większa część matek uważa je za bardzo korzystną gimnastykę, tymczasem, według nas, ćwiczenie to nietylko nie jest korzystne, lecz wprost szkodliwe, gdyż wprawia w niepotrzebny ruch organa wewnętrzne. Szkodliwość ta wyraźną jest szczególniéj u dziewczyn dorastających, będących w stanie rozwoju. Wielce korzystne jest pływanie i wszędzie tam, gdzie jest

sposobność do tego, wypada uczyć dziewczyny téj sztuki, która przedewszystkiem oddziaływa dodatnio na rozwój muskulatury. Przyznać potrzeba, że stopniowo zaczyna się ona wszędzie rozpowszechniać, podobnie jak ślizganie się.

Ćwiczenia powyższe mają tę przewagę nad innemi, że z konieczności odbywają się na świéżém powietrzu. Pamiętać jednak należy, że w późniejszym wieku mogą się stać przyczyną zbyt obfitego krwawienia i jako takie mogą zamiast korzyści szkodę wyrządzić.

Późniéj, między 10 a 14 rokiem życia, zazwyczaj dziewczynki zaczynają być pomocne w gospodarstwie domowém. Nie należy jednakże w tym względzie ograniczać się do szycia i haftowania, byłoby to bowiem wprost szkodliwe, lecz na przemiany zajmować się robotą, wymagającą pewnego natężenia sił, więc przedewszystkiem gospodarstwem, a także praniem i prasowaniem drobniejszéj bielizny, ścieraniem kurzu i t. p., co oddziaływa bardzo korzystnie na rozwój muskulatury. Gdy jest sposobność do zajmowania się ogrodnictwem, a więc kopaniem, sadzeniem, polewaniem, koszeniem i t. p., natenczas dziewczyny powinny bezwarunkowo takowym się oddawać a zapewnią sobie zdrowie na całe życie. Bezczynność dziewczyn, tak rozpowszechniona, sprawia, że wyszedłszy za mąż

nie umieją i, co smutniejsza, nie mogą pracować. Skutkiem tego stają się wkrótce nerwowe i nie są w możności wypełniać niezbędnych warunków, wymaganych od każdéj żony i matki w przeciętnym domu rodzinnym. Niedostateczna czynność systemu mięśniowego u dziewczyn sprawia, że organizm ich często przechodzi cierpienia, które nazwano „cierpieniami szkolnemi", a których przed niedawnym czasem jeszcze zupełnie nie znano i któremi nikt się nie zajmował; dziś, niestety! rozpowszechniły się w prawdziwie zatrważających rozmiarach. Cierpienia te są tém silniejsze, im dziewczyna dłuższy czas spędza na ławie szkolnéj i następnie zmuszoną jest jeszcze w domu przygotowywać się do lekcyi nad przedmiotami zupełnie bezpożytecznemi, tak, że zajęcie się pracą fizyczną i wypoczynek po pracy umysłowéj są niemożliwe albo przynajmniéj niezupełne.

Podobne przeuczanie jest jedną z najważniejszych przyczyn rozwijania się chorób nerwowych, zaburzeń w trawieniu i formowaniu krwi. Uczennice przeuczane cierpią bardzo często na bóle głowy, które szczególniéj silnie występują rano po przebudzeniu się i wtedy towarzyszą im także zawroty głowy, nieustępujące przed żadnemi środkami; jedynie po przerwaniu nauki na pewien czas zmniejszają się lub znikają zupełnie. W czasie wakacyj

dziewczyny są wolne od tego cierpienia, które powraca z chwilą rozpoczęcia lekcyi.

Inne nie mają bólu głowy, lecz cierpią na pewnego rodzaju rozdrażnienie nerwowe, które bywa w rozmaitym stopniu rozwinięte i poraża często nieraz znaczną liczbę uczennic.

Zazwyczaj i sprawa trawienia nie odbywa się normalnie; powstaje t. zw. nerwowa niestrawność, wzmagająca osłabienie ogólne i zubożenie krwi. Niekiedy zamienia się w chroniczny katar żołądka: a więc mdłości, odbijania, wymioty i t. p. Prócz tego mamy często do czynienia z zaparciem stolca, do czego nie mało się przyczynia siedzący sposób życia.

Jeżeli powyższe objawy występują u dziewczyn już w 7 lub 8 roku życia, to po dojściu do dojrzałości wzmagają się jeszcze, pojawiając się jako ciężkie formy bladaczki, których dawniej prawie nie znano. Jeżeli zaś nie przychodzi do tego, to dziewczyny po większej części skarżą się na osłabienie i ociężałość. Pozostając w tym stanie pod względem fizycznym i umysłowym, wyuczają się zadanych lekcyj, lecz inteligentnie bardzo mało się rozwijają, dowodem czego ta okoliczność, że po wyjściu ze szkoły zapominają bardzo prędko to, czego się wyuczyły. Dlatego nie pozostaje nic innego, jak takie dziewczyny odebrać ze szkoły i prze-

dewszystkiem zapewnić im zdrowie, które w późniejszym wieku ma znacznie większą doniosłość, niż wątpliwa edukacya.

Różnego rodzaju kuracye a przedewszystkiem wysyłanie do miejsc leczniczych, oddziaływają korzystnie na zdrowie, ale tylko chwilowo. Kształcenie takich dziewczyn powinno się odbywać prywatnie, to jest w domu, z uwzględnieniem ich zdolności umysłowych i sił fizycznych.

Dojście do dojrzałości nie odbywa się zawsze w oznaczonych ściśle latach, jak to powszechnie mniemają, lecz zależne jest od ogólnego stanu zdrowia, sposobu życia, klimatu, szczepu i sfery towarzyskiéj. Wydarzają się przypadki bardzo wczesnego dojścia rozwoju, lecz są to wyjątki. Najwcześniéj takowy dochodzi do skutku u mieszkanek gorących krajów, np. u Indyan już w 9-tym, a najpóźniéj między 10-tym a 11-tym rokiem życia, tak, że np. na Ceylonie babki w 22-gim roku życia nie są wcale nadzwyczajnością. W Europie tak wczesne dojście do dojrzałości spotyka się tylko na południu a więc we Włoszech, Hiszpanii i t. p. krajach dzieje się to zazwyczaj między 12-ym a 13-ym rokiem życia; u nas tylko dziewczynki wadliwie chowane, czytające niewłaściwe swemu wiekowi książki tak wcześnie dosięgają tego okresu. Dziewczyny wyznania mojżeszowego dosięgają go o rok albo na-

wet o dwa wcześniej od chrześcianek. Zazwyczaj okres rozwoju pojawia się między czternastym a szesnastym rokiem życia, przynajmniej tak się dzieje u mieszkańców większych miast. Na wsi i wśród klas robotniczych, w których dziewczęta zbyt wcześnie zaprzęgane bywają do mozolnéj pracy, a przytem źle są odżywiane, takowy przedłuża się do siedemnastego a czasami i osiemnastego roku życia. Gdy się to wydarza u mieszkanek miast, natenczas stan taki jest zazwyczaj spowodowany chorobą i wypada zasięgać porady u lekarza.

Kiedyindziéj znowu, właśnie w niższych klasach społeczeństwa, pojawia się przedwczesna dojrzałość.

Już przed pojawieniem się peryodu, rozwijają się piersi, czasami bardzo szybko, odrazu, czasami powoli, stopniowo, przyczem dziewczyny doznają w nich mniéj albo więcéj nieprzyjemnego uczucia lub nawet bolesności. Piersi w tym czasie powinny być chronione od uderzeń i ucisku, tymczasem nie zachowujemy téj ostrożności i w najlepsze ściskamy dziewczyny gorsetami i stanikami, a to w celu utrzymania pięknéj „figury".

Pierwszemi objawami dojścia do pełnoletności są nieprzyjemne uczucia w brzuchu, ciągnienie w kierunku krzyża, czasami formalne bóle tegoż, szczególniéj przy siedzeniu; prócz tego podobne

ciągnienia w kierunku ud i rodzaj ogólnego osłabienia.

Obok tych zaburzeń cielesnych nierzadko bywają i psychiczne, szczególniéj występuje pewien rodzaj drażliwości nerwowéj, która trwa niekiedy przez pół roku a czasami i dłużéj; nie są to objawy chorobliwe, lecz zależą od zwiększonego ciśnienia krwi do miednicy, a także sprawiają nieregularny obieg krwi, manifestujący się zaczerwienieniem twarzy, biciem serca i t. p. Roztropne matki powinny, zauważywszy ten stan, zapowiedzieć swym córkom, iż to są zwiastuny blizkiego krwotoku, a to w tym celu, aby się takowym zbyt silnie nie przeraziły, co się bardzo często wydarza, a co za sobą pociągnąć może szkodliwe następstwa.

Prócz tego, dziewczyny w nieświadomości przedsiębiorą środki zapobiegawcze zbytniemu upływowi krwi, jak obmywania zimną wodą, okłady i t. p., co na sprawę peryodu niekorzystnie oddziaływa.

Czasami pierwszy peryod pojawia się bez żadnych zwiastunów, co zresztą jest rzeczą najzupełniéj normalną, lecz w dzisiejszych czasach nerwowych bardzo rzadko miewa miejsce. Najczęściéj bóle poprzedzają krwawienie. Ilość krwi, pojawiającéj się po raz pierwszy, jest zazwyczaj nieznaczną, czasami jednakże bywa dosyć obfitą. Podo-

bnież i czas trwania w początkach bywa nieco krótszy, dopiero przy następnych razach przeciąga się od czterech do pięciu dni.

W pierwszych latach odstępy między peryodami nie są regularnie cztero-tygodniowe, lecz nieco dłuższe. Zresztą zależne to jest od indywidualności dziewczyn. Czasami peryody pojawiają się co trzy tygodnie albo nawet co 14 dni. A więc nienormalnym nazwać można tylko ten stan, gdy pojawiają się częściej lub rzadziej, niż w granicach wyżéj wymienionych.

W stanie normalnym wydziela się 150—200 gramów krwi. Granic ilości krwi również dokładnie określić niepodobna, gdyż takowa waha się między 200 a 500 gramami. Nie jest to jednakże czysta krew, lecz mięszanina krwi i śluzu, blado różowego koloru i charakterystycznego zapachu, który udziela się u niektórych osób podczas peryodu także i wydzielinie skórnéj. Gdy pojawia się czysta, krzepnąca w kawały krew, co głównie spostrzegać się daje u osób, w późniejszym będących wieku, nie należy tego w żadnym razie uważać za stan anormalny.

Podczas peryodu rozwija się w pewnym stopniu zmęczenie i brak humoru, co już po zewnętrznym wyglądzie najczęściéj zauważyć można; osoby takie bowiem mają odmienny wyraz oczu, niż zazwyczaj, bledną, oczy są otoczone siną obwódką

i t. p. Kiedyindziéj dzieje się wprost przeciwnie, pojawia się bowiem zamiast pognębienia, podrażnienie nerwowe, połączone z bólem głowy, nieznoszeniem światła, hałasu i t. p., które pojawiają się szczególniéj u dziewczyn delikatnych, nerwowych, najczęściéj jasnych blondynek, gdy poprzednio wymienione objawy spotykamy u osób o dobréj budowie ciała, brunetek.

Zaburzenia w ogólnym stanie u niektórych trwają tylko przez czas krótki, parę godzin zaledwie, u innych zaś przez cały czas istnienia peryodu. Po ukończeniu peryodu występuje zazwyczaj uczucie przyjemne i lekkość w całém ciele. Skutkiem tego prawdopodobnie rozpowszechniło się mniemanie, że wraz z peryodem wydalone zostają z organizmu niezdrowe ciecze i nazywają je ztąd także „czyszczeniami“, co nie ma właściwie żadnéj podstawy naukowéj, a krwawienie jest jedynie wyrażeniem wzmożonego napływu krwi do miednicy, który pozostaje za każdym razem w związku z wydzieleniem się zarodka albo jajka.

Krwotok zatem nie jest rzeczą niezbędną, pokazuje on tylko, że nadszedł czas, w którym kobiéta może zostać matką; brak krwotoku pojawia się, co prawda, w wyjątkowych razach, ale i pomimo to kobiéta zachodzi w ciążę.

Peryod, o ile nie zostaje powstrzymany przez ciążę, karmienie lub stany chorobliwe, pojawia się mniéj więcéj co miesiąc i trwa do 45 roku życia; określić jednakże ściśle jego ukończenia niepodobna, albowiem często przedłuża się po za pięćdziesiąty rok, czasami znowu kończy się po trzydziestu. W ostatnich peryodach bywają podobnie, jak przy pierwszych, pewne zaburzenia. I tak, często po ustaniu krwotoku, przez przeciąg kilku dni jeszcze, oddziela się śluz, t. z. białe upławy, które w średnim wieku pojawiają się jedynie wówczas, gdy mamy stan chorobliwy.

Zanim powiemy o zmianach chorobliwych, jakie wydarzają się w peryodzie, wypada zastanowić się nad środkami hygienicznemi, jakie zachowywać należy w czasie ich trwania, któremi da się zapobiedz mogącym powstawać zaburzeniom.

Przedewszystkiem należy zaznaczyć, że pod tym względem istnieje jeszcze wielka liczba przesądów i zabobonów. Powiemy tylko, że dziś jeszcze nad Renem nie pozwalają kobietom, dotkniętym peryodem, schodzić do piwnicy, sądzą bowiem, że skutkiem tego wino ulega zepsuciu.

Gdy peryod pojawia się po raz pierwszy, powinny dziewczyny bezwarunkowo pozostawać w łóżku, ażeby ustrzédz się zmęczenia i utrzymać ciało w jednostajnéj temperaturze, zwłaszcza gdy poja-

wia się w zimowych miesiącach. Niejednokrotnie zauważono, że gdy pierwszy peryod podległ pewnym zaburzeniom, znika na pewien czas, albo, że następne połączone są również z zaburzeniami. Z tych powodów rozwinąć się może czasami bladaczka. Podobnież i w następnych peryodach, przynajmniéj pierwszego dnia, pozostawanie w łóżku jest korzystne. Dziewczyny należy uspokajać i zapewniać, że pojawienie się peryodu jest rzeczą niezbędną, że dowodzi zdrowia, i, że wszystkie kobiety to przechodzą.

Podczas trwania peryodu należy się zachowywać spokojnie, nie chodzić na zebrania, na bale i nie tańczyć. Dziewczyny z wyższego towarzystwa opłacają bardzo ciężko wszelkiego rodzaju niehygieniczne zachowanie się, podczas gdy dziewczęta wiejskie, przyzwyczajone od dzieciństwa do różnorodnych wpływów, oddają się w czasie peryodu męczącéj pracy i znoszą ją dobrze.

Uważamy za przesadę niezmienianie bielizny w czasie trwania peryodu. Powoduje to skutkiem zaschnięcia krwi na koszuli jéj sztywność, co sprawia nadzwyczaj nieprzyjemne uczucie, a prócz tego zwiększa nieczystość. Bielizna może być zmieniana codziennie, bez żadnego szkodliwego wpływu na przebieg peryodu a tém samém zdrowia, byle tylko uskuteczniano to w sposób zapobiegający zaziębie-

niu; powiemy więcéj, wymaga tego nietylko czystość, ale i zdrowie, albowiem rozłożone płyny na bieliźnie mogą szkodliwie oddziaływać. Należy również z powyższych względów robić codziennie, albo nawet parę razy dziennie, obmywanie letnią wodą zaskrzepłéj krwi na skórze. Uskuteczniać takowe trzeba przy pomocy kawałka cienkiego płótna, a nie gąbki i robić je szybko. Za płyn do obmywania można użyć słabego roztworu (4%) kwasu bornego w wodzie z dodatkiem jakiego pachnącego olejku lub wody kolońskiéj. Tego rodzaju obmywania zalecane są szczególniéj u kobiét, których odchody wydzielają nieprzyjemny zapach, i w czasie gorących miesięcy letnich, gdy rozkład płynów organicznych bardzo szybko dochodzi do skutku.

Z pewnością wielu kobiétom podobne postępowanie wyda się szkodliwe, tymczasem zapewnić możemy, że właśnie przeciwne jest szkodliwe, a na dowód moglibyśmy przytoczyć całą listę znakomitości lekarskich, oponujących od dawna przeciwko dzisiejszemu sposobowi postępowania.

Że w niższych klasach społeczeństwa kobiéty w czasie peryodu nie zachowują niezbędnéj czystości, niéma w tém nic dziwnego; podziwiać jednakże należy kobiéty z wyższych sfer, nieobserwujące niezbędnych przepisów hygienicznych. Co prawda, czynią to przez nieświadomość, gdyż na-

wet akuszerki nie znają właściwego sposobu, jakiego użyć należy, aby odpływy miesięczne nie walały bielizny i skóry. Używane ku temu celowi gąbki są wielce niepraktyczne i zarazem kosztowne.

Najwłaściwszy sposób uchronienia się od powalania przedstawiony jest na fig. 1-éj, który każda kobiéta może sobie własnoręcznie przygotować. Jest to pas płócienny (*a*) około bioder, do którego przymocowany zostaje w przedniej części rodzaj kieszeni gutaperkowéj (*b*). W tę ostatnią pomieszcza się kawałek waty hygroskopijnéj,

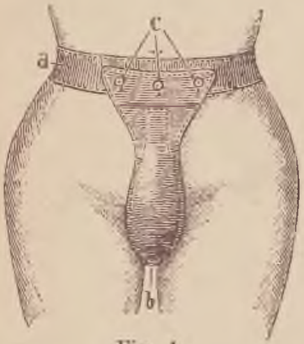


Fig. 1.

sprzedawanéj w każdéj aptéce i u optyków. Najczęściéj wata wystarcza na dzień cały, w razie bardzo obfitego krwotoku można ją zmieniać 2 lub nawet więcéj razy, przyczem zużytą najlepiéj spalić. Z tyłu przymocowywa się paski elastyczne, jak to widać na fig. 2. Cały aparat, niezmiernie prosty i praktyczny, wyobrażony jest na


Fig. 2.

fig. 3, na którėj jeden pasek jest przymocowany, drugi zaś wisi swobodnie. Na figurze 4 zaś przedstawione jest wnętrze kieszeni, w którėj pomieszcza się watę.

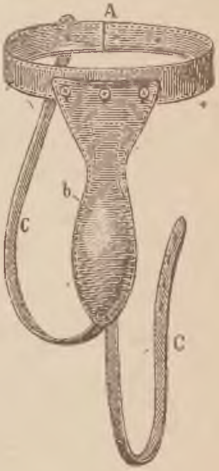


Fig. 3.

Przy pomocy peryodu, obliczyć można, gdy kobiéta zaszła w ciążę, czas rozwiązania. Mianowicie od chwili ostatniego peryodu dolicza się rok a od takowego odejmuje 3 miesiące a następnie dolicza 7 dni. Naprzykład: ostatni peryod 1 stycznia 1889, odlicza się od następnego 1 stycznia 1890 trzy miesiące i otrzymujemy wówczas datę pierwszego października. Jeżeli dodamy 7 dni, otrzymujemy 8 października, który będzie prawdopodobnie dniem rozwiązania.



Fig. 4.

Powyżéj już wspomnieliśmy, że w późniejszych latach peryod znika; są to tak nazwane lata klimakteryczne. Pozostaje jeszcze w tém miejscu przyjrzeć się towarzyszącym symptomom w tym okresie życia kobiécego. W nor-

malnym stanie zdrowia peryod albo odrazu ustaje, albo też przerwy bywają coraz dłuższe, aż nareszcie znika w zupełności. Kobiéta staje się matroną, przyczem zazwyczaj kształty ciała zwiększają się, lub też przeciwnie następuje chudnienie a jednocześnie zmiana w rysach, zmarszczki na twarzy, wzrok staje się przygaśnięty a włosy szybko siwieją. Charakter kobiét, będących w latach klimakterycznych, zmienia się również w wysokim stopniu: stają się drobiazgowe, gadatliwe i t. p. W większości jednakże wypadków zniknięcie peryodu manifestuje się przez pewne zaburzenia w zdrowiu. W ostatnich mianowicie czasach, peryody pojawiają się rzadko, lecz pojawiwszy się, są niezmiernie obfite i często towarzyszą im przykre bóle; w innych razach bywają bardzo nieobfite, za to przyłączają się napływy krwi do głowy w połączeniu z bólami i zaczerwienieniem twarzy. U innych kobiét występują przed i po peryodzie różnorodne przypadłości nerwowe: drażliwość, płaczliwość, dzwonienie w uszach, światłowstręt, bóle w różnych miejscach i t. p.

Co do hygieny w tym czasie, to takowa zależną jest od objawów: jeżeli mamy napływy krwi do głowy, natenczas podawać należy środki przeczyszczające; przy bardzo obfitych krwotokach zalecać należy spokojne przebywanie w chłodnym pokoju, najlepiéj w pozycyi leżącéj, pić kwaskowate

napoje i wystrzegać się wszelkiego znużenia; przy zbyt małym odpływie zaleca się również przebywanie w łóżku i wystrzeganie się chłodu. W razie nerwowych objawów zaleca się największy spokój fizyczny i umysłowy.

Nierzadko bywają zboczenia w pojawianiu się peryodu, zarówno pod względem czasu, jak i ilości krwi. I tak, czasami pojawiają się co trzy albo nawet co dwa tygodnie; zazwyczaj w podobnych razach czas trwania bywa krótszy i ilość mniejsza. Kiedyindziéj znowu pojawiają się rzadziéj a za to dłużéj trwają.

U niektórych kobiét, nawet takich, które zostały matkami, przez całe życie peryody wcale się nie pojawiają, przyczem nie można tego uważać za stan chorobliwy. Kiedyindziéj znowu bez wiadomych powodów pojawienie się peryodu zostaje na pewien czas spóźnione. W obydwóch razach mamy zazwyczaj nerwowe podrażnienie, osłabienie, gniecenie i ból w brzuchu, mianowicie w dolnéj jego części, a rozciągający się do krzyża i na uda, krwotok jednakże nie pojawia się. W drugim wypadku, t. j. gdy mamy do czynienia z opóźnieniem, przynoszą ulgę gorące kąpiele na nogi, jako też kąpiele siedzeniowe.

Co do zupełnego braku peryodu, to takowy może zależeć od różnorodnych przyczyn, które na

drodze operacyjnéj mogą być usunięte. Pod nazwą zupełnego braku, rozumiemy nie pojawienie się peryodu przez miesiące, a nawet lata całe.

Co do chwilowego powstrzymania, a raczéj opóźnienia peryodu, to i takowy bywa powodem rozlicznych zaburzeń w organizmie kobiety. Najczęstszą przyczyną bywa zaziębienie, szczególniéj połączone z przemoczeniem nóg, a także wpływy moralne: zmartwienie, przestrach i t. p.

Wymienienie przyczyn objaśnia już, w jaki sposób uniknąć można opóźnienia.

Co do środków, przyśpieszających pojawienie się peryodu, to zaleca się ciepłe kąpiele (sitzbady), moczenie nóg w gorącéj wodzie, szprycowania, elektryzowanie krzyża i środki wewnętrzne, które jednakże nie zawsze sprawiają zamierzony skutek.

Często wydarzają się, szczególniéj u kobiet zamężnych, zbyt obfite krwawienia, którym towarzyszą dosyć silne bóle. Obfitość owa odchodów w rzadkich tylko wypadkach zależną jest od większego krwawienia, najczęściéj przyłączają się tu odchody śluzowe, a więc upławy. W podobnych razach niezmiernie ważną rzeczą jest absolutny spokój, a więc pozostawanie w łóżku, nieprzyjmowanie gorących napojów. picie kwaskowatych płynów a w razie silnych boleści ciepły okład na brzuch. Gdy odpływy podobne trwają czas dłuższy a zwła-

szcza, gdy sprawiają osłabienie, pomoc lekarska staje się niezbędną.

Nadmienić wypada, że krwotoki nie bywają prawie nigdy tak silne, aby miały życiu zagrażać i doprawdy nierzadko przychodzi podziwiać, jak nawet bardzo słabowite kobiéty znoszą je doskonale. Co do czasu trwania tak silnych odpływów, to bywa on bardzo zmienny, raz przedłuża się o dzień lub dwa, kiedyindziéj znowu trwać może całe tygodnie a nawet miesiące.

Do przyczyn, zamieniających zwykły odpływ peryodu w krwotok, przedewszystkiem należą gwałtowne lub też często powtarzające się wysiłki cielesne, jak podźwignienie i noszenie ciężarów, skakanie, pranie i t. p., a także konna jazda i taniec, którego kobiéty nie chcą się wyrzec, pomimo pojawienia się peryodu.

Niepodrzędny wpływ wywiera również przyjmowanie gorących i pobudzających napojów, jak: kawy, herbaty a zwłaszcza napojów wyskokowych.

Obfite krwotoki pojawiają się często u osób, dotkniętych wadą sercową. Regułom, pojawiającym się w czasie przebiegu ostrych chorób gorączkowych, nierzadko towarzyszą silne krwawienia.

Należy jeszcze wspomnieć o środkach czyszczących, do których kobiéty, z przyczyny siedzącego życia, tak często uciekać się są zmuszone,

a które, jeżeli są drażniące, powiększają znakomicie krwawienie; z tych względów przed peryodem i w czasie jego trwania nie należy brać na przeczyszczenie, jeżeli zaś zachodzi tego konieczna potrzeba, posługiwać się należy środkami łagodnemi, jak rumbarbarum w niewielkich ilościach, a najlepiéj olejkiem rycinowym.

Prócz powyższych przyczyn, usposabiają do krwotoków choroby macicy. Mogą one być w gruncie rzeczy błahém cierpieniem a pomimo to peryody, co do ilości, bywają przy nich w wysokim stopniu obfite, a prócz tego i częstość ich może się zwiększać. I tak, bardzo nieznaczne owrzodzenia lub narosty we wnętrzu macicy bywają powodem zwiększonego krwawienia; nawet *białe upławy* przyczyniają się częstokroć do takich zmian nienormalnych. Określić jednakże przyczynę krwotoku może jedynie lekarz przy pomocy wewnętrznego badania. Chora może w samym początku uciec się do niektórych środków zaradczych: a więc przedewszystkiem pozostawać zupełnie spokojnie w łóżku z silnie zgiętemi w kolanach nogami; założyć tampon z waty opatrunkowéj albo szarpi, co uskutecznić może sama chora, a lepiéj pozostawić tę czynność zręcznéj akuszerce. W ten sposób żadnych obrażeń spowodować nie można; daléj dobrze jest robić na dolną część brzucha zimne okłady, a więc

chustkę, umoczoną w zimnéj wodzie i dokładnie wyciśniętą przykłada się peryodycznie, co kwadrans, lub co 20 minut, na wskazane miejsce; w celu uniknięcia przemoczenia dobrze jest kłaść okłady nie na gołą skórę, lecz ochronić ją kawałkiem wyksatyny. Sposoby te, użyte w celu zmniejszenia krwotoku, do czasu przybycia lekarza najczęściéj wystarczają. Jeżeli jednakże pomimo to odpływ krwi zwiększa się i chora popada w omdlenie, należy przedewszystkiem usunąć z pod głowy poduszki, aby krew przypływać mogła do mózgu, zbryzgać twarz zimną wodą i podawać wino łyżkami, nacierać piersi, dopóki nie wróci do przytomności, co w większości wypadków zawsze ma miejsce. Po ustąpieniu krwotoku, albo gdy się przynajmniéj znacznie zmniejszył, wypada jeszcze przez czas jakiś zachowywać się zupełnie spokojnie, témbardziéj, że po ukończeniu chore doznają zwykle silnego osłabienia i ziębienia. Jeżeli pojawia się silne pragnienie, co wcale nie jest rzadkiém zjawiskiem, należy je gasić chłodnemi, kwaskowatemi napojami. Prócz tego zmiana pościeli i bielizny powinny odbywać się z największą ostrożnością, t. j. aby chora w czynnościach tych jak najmniejszy przyjmowała udział. Najlepiéj, gdy jest możność przysunięcia drugiego łóżka, przenosić chorą wraz z prześcieradłem a następnie zbrudzone ostrożnie wy-

ciągnąć, co szczególniej latem powinno być uskuteczniane, albowiem krew na pościeli szybko się rozkłada.

Niezbędną jest rzeczą, aby podobne chore, prócz spokoju fizycznego, miały zapewniony i spokój umysłowy. W tym celu otoczenie nie powinno okazywać przestrachu, lecz przeciwnie podtrzymywać ducha chorych. Krzyki i płacze oddziaływają w podobnych razach wielce niekorzystnie, a to tém bardziéj, że chore skutkiem utraty krwi stają się drażliwe; małe dzieci najlepiéj zupełnie usunąć z domu.

Podobne chore znajdować się powinny w dobrze przewietrzonym i chłodnym pokoju; w dzień należy spuszczać rolety a wieczorem lampy zakrywać zasłonami.

Bardzo często po znacznych krwotokach występuje kołatanie serca, przeciwko któremu należy kłaść na okolicę sercową gorczyczniki albo zimne okłady. W razie bólu głowy i szumu w uszach, które spowodowane bywają brakiem dopływu krwi do mózgu, nie należy robić zimnych okładów, lecz przeciwnie stosować gorące chustki. Następnie dla wynagrodzenia utraty krwi należy podobne chore dobrze odżywiać. W tym celu podaje się często łatwo-strawne i pożywne pokarmy: rosół z żółtkiem od jajka, miękkie jajka, czerwone mięso sie-

kane, drób i t. p. Nawet w nocy, dopóki chore nie zaczną odzyskiwać sił, trzeba podawać pożywienie.

Silne krwotoki i bóle mogą być także spowodowane pewnemi zmianami w położeniu macicy. W stanie normalnym macica znajduje się mniéj więcéj w środku miednicy i posiada prawie perpendykularne położenie, jak to widzimy na fig. 5 *a*. W położeniu na grzbiecie jest ona nieco pochyloną ku tyłowi a gdy kobiéta spoczywa na brzuchu ku przodowi, zboczenia te jednakże są prawie nic nie znaczące.



Fig. 5.

W stanach anormalnych następuje nachylenie macicy ku przodowi (fig. 5 *b*), albo też ku tyłowi (fig. 5 *c*) i ztąd nazwy: *nachylenie ku przodowi* i *nachylenie ku tyłowi macicy*. W pierwszym razie uciska na pęcherz moczowy i sprawia uczucie, jak gdyby organ ten był bezustannie przepełniony moczem. Chorym zdaje się wówczas, że oddadzą go wielką ilość, gdy tymczasem zaledwie kilka kropel odchodzi.

W drugim znowu razie, skutkiem ucisku macicy na kiszkę stolcową, wydaje się chorym, że bezustannie muszą oddawać stolce, które pomimo

wysiłków nie odchodzą, a prócz tego towarzyszą temu stanowi dosyć znaczne bóle wewnątrz brzucha, zwiększające się jeszcze przy chodzeniu, dźwiganiu i t. p. Cierpienie to nierzadko powoduje hysteryą ze wszystkiemi objawami (*).

Godną zastanowienia jest rzeczą, że często najbłahsze cierpienia macicy pociągają za sobą ciężkie ogólne choroby, gdy cierpienia innych organów kobiéty znoszą daleko łatwiéj, aniżeli mężczyźni.

W wyższym jeszcze stopniu przyczyniają się do powstawania hysteryi i nerwowości u kobiét *skrzywienia macicy*, a co gorsza mogą powodować *bezpłodność*. Stosownie do kierunku mamy *skrzywienia ku tyłowi i ku przodowi*, jak to wskazuje fig. 6. Prócz zaburzeń, jakie wymieniliśmy, mówiąc o nachyleniach, a które przy skrzywieniach w jeszcze silniejszym występują stopniu, mamy do czynienia z obfitemi krwawieniami i silnemi bólami. Cierpienie to może się po-



Fig. 6.

(*) Hysterya, istota choroby, przyczyny i leczenie. Poradnik dla wszystkich. Popularnie napisał Dr. J. Ruhemann. Nakład Maurycego Orgelbranda. 1888.

jawiać już w młodych latach, skutkiem nadwerężenia, skakania przez sznur, bardzo silnego kaszlu i t. p. Przeważnie jednakże wydarzają się u kobiet zamężnych po nieprawidłowych porodach. Na szczęście skrzywienia macicy nie zagrażają nigdy życiu, chociaż czynią je w wysokim stopniu nieprzyjemnem, w wielu jednak wypadkach za pośrednictwem stosownego leczenia udaje się je usuwać. Co do krwotoków i bólów towarzyszących im, to one leczą się w podobny sposób, jak to już wyżéj podaliśmy.

Nie będziemy tu przytaczali wszystkich sposobów, stosowanych w podobnych razach przez lekarzy, powiemy tylko, że noszenie dobrze zrobionych pasów na brzuchu i dopasowanych należycie *krążków macicznych* oddaje niezaprzeczony pożytek. Te ostatnie szczególniéj są wielce korzystne przy skłonności do *wypadania* albo *przenicowywania* się macicy, które bardzo często powstaje skutkiem zbyt wczesnego opuszczenia łóżka po połogu i oddawania się pracy.

Kobiéta po porodzie powinna przynajmniéj dwa tygodnie pozostawać w łóżku a nawet, jeżeli nic nie staje na przeszkodzie i dłużéj, albowiem dopiéro po upływie trzech tygodni znakomicie przez poród powiększona macica, powraca do stanu pierwotnego. Nawet w wyższych klasach ludności,

wypada lekarzowi pokonywać upór kobiét, pragnących zbyt wcześnie wyrwać się z łóżka.

Owo przedwczesne opuszczanie łóżka, szczególniéj przy istniejącém usposobieniu do opuszczania się macicy, jeżeli powtarza się podczas kilku połogów, może wreszcie stać się przyczyną wypadnięcia tego organu; wprawdzie zakładanie krążków zapobiega mu w pewnym stopniu, lecz noszenie takowych jest wielce nieprzyjemne, a gdy zachodzi niezbędna tego potrzeba, wybór krążka i założenie winny być bezwarunkowo pozostawione lekarzowi. Przytem należy krążek od czasu do czasu zmieniać, utrzymywać go w czystości, w przeciwnym bowiem razie stać się może przyczyną owrzodzeń i białych upławów. Oczyszczanie dokonywa się doskonale za pośrednictwem szprycowań letnią wodą. Niedbałość jednakże niektórych kobiét jest tak wielką, że poprostu zapominają o tém, że noszą krążki i wówczas wydarza się nie rzadko, że wydobycie go połączone jest z wielkiemi trudnościami i jedynie przy pomocy narzędzi uskutecznionem być może. Zapomniane krążki powodować mogą przedziurawienia do pęcherza moczowego czyli tak nazwane fistuły, które jedynie na drodze operacyjnéj mogą być wyleczone, a nadmienić jeszcze wypada, że i operacya nie zawsze osiąga zamierzony skutek. Wów-

czas stan podobnych jest prawdziwie godzien politowania.

Gdy mowa o *zmieszczeniach* organów kobiécych, niepodobna choć kilku słowami nie wspomnieć o *przepuklinach,* które u kobiét, szczególniej skutkiem rozciągnięcia się powłok brzusznych w czasie ciąży, często się wydarzają. Przepukliny takie, stanowiące przedostanie się wnętrzności po za granice normalnego ich położenia, jeżeli zostaną ściśnięte, stać się mogą przyczyną groźnéj choroby, która, jeżeli nie zapobiedz jéj na drodze operacyjnéj, kończy się śmiercią. Niepodobna zająć się tu obszernie opisem przypadku, powiemy tylko, że doskonałym środkiem zapobiegawczym jest noszenie na brzuchu dobrze dopasowanych pasów, a od którego kobiéty wszystkiemi możliwemi sposobami się wymiawiają. Dla czego? Tego dotąd żaden filozof nie zbadał i pewnie nie zbada.

Wypada teraz przyjrzéć się *stanom zapalnym,* jakim podlega macica.

Przedewszystkiem zaznaczyć wypada, że albo stany zapalne powstają raptownie i wówczas towarzyszy im ciągła, dosyć silna gorączka, albo też powstaje powoli, gorączka pojawia się tylko na czas ograniczony i jest małego natężenia. Niewyleczone dokładnie pierwsze, które nazywają się

ostremi, przechodzą stopniowo w drugie, zwane *chronicznemi*.

Najczęściéj pojawia się zapalenie wewnętrznéj powierzchni macicy, wysłanéj błoną śluzową, czyli *katar macicy*. Nie jest to jedyną właściwością błony śluzowéj wyściełającéj macicę, gdyż podlega ona w ogólności, bądź to w nosie, oskrzelach, kiszkach i t. p. stanom zapalnym czyli katarom i dla tego to tak często słyszymy o katarze nosa, oskrzeli, żołądka, kiszek i t. p. Dla czego zaś tak rzadko mówi się o katarze macicy? Dla tego jedynie, że o tém mówić nie wypada!

Właściwością kataru macicy jest, że on częściéj pojawia się jako chroniczny, aniżeli ostry, a to głównie z tego względu, że jest następstwem innych cierpień lub im towarzyszy, a wreszcie i dla tego, że ostrych katarów macicy albo wcale nie leczą, albo też pacyentki zaniedbują przepisy lekarza i skutkiem tego katar przechodzi w chroniczny.

Wypływ różni się od właściwych białych upławów, które zazwyczaj im towarzyszą, tém, że jest płynniejszy, nie tak obfity i jest przeźroczysty a nieaławy. Ilość jego wynosić może od kilku kropli do dosyć znacznego, ciągłego kapania, skutkiem czego bielizna bywa poplamioną i sztywną. Czasami brak go zupełnie przez dłuższy przeciąg czasu, poczem pojawia się znowu i towarzyszą mu często

boleści. Przyczyną podobnego powstrzymania odpływu, stają się zatyczki, zamykające otwór maciczny.

U starszych kobiet, dochodzących klimakterycznego peryodu, prawie stale, po skończoném krwawieniu, przez jakieś parę dni trwa śluzowy odpływ. W młodszych latach jest rzadszy, wydarzać się jednakże może i u panienek i trwać może długo, jeżeli nie przyjdziemy z pomocą odpowiedniém leczeniem. Towarzyszą mu zazwyczaj dosyć silne bóle krzyża i w udach, a także częste oddawanie moczu. Nierzadko przyłączają się bóle głowy i oczu, które stają się tak wrażliwe na światło, że przebywanie w oświetlonem miejscu staje się prawdziwą przykrością.

Dokładne zbadanie tego cierpienia jest możliwe jedynie przy pomocy wziernika, w ten tylko bowiem sposób można określić siedlisko choroby i zalecić właściwe środki lekarskie. Nadmieniamy o tem z tego względu, że między kobiétami istnieje niewłaściwie fałszywy wstyd i, że badaniu wziernikiem nie chcą się poddawać.

Zapobieżenie temu cierpieniu nie zawsze zależne jest od chorej. Jednakże nie podlega wątpliwości, że hygieniczny sposób życia ma i tu, jak we wszystkich innych sprawach życiowych, wpływ bardzo ważny. A więc dostateczny ruch, który jest

najwłaściwszym regulatorem krążenia krwi w dolnéj części brzucha, unikanie siedzącego trybu życia, szczególniéj połączonego z szyciem na maszynie, które, według licznych obserwacyj, podrażnia organa, położone w miednicy; regulowanie wypróżnień, które kobiéty tak często zaniedbują; nieużywanie pobudzających i rozgrzewających napojów; zbyt ciepłe odziewanie brzucha, siedzenie na wysłanych krzesłach i t. p. Głównie jednakże starać się należy o usuwanie wszelkich przyczyn, mogących sprowadzić zaburzenia w peryodzie. Podczas takowego należy zachowywać się spokojnie, nie tańczyć, utrzymywać niezbędną czystość. Jeżeli cierpienie omawiane znajduje się w związku z ogólną chorobą: skrofułami, niedokrwistością, bladaczką, chorobą piersiową i t. p., wówczas niezbędną jest interwencya lekarska.

Prócz opisanego kataralnego zapalenia błony śluzowéj macicy, wydarzają się także *zapalenia* jéj właściwéj *substancyi mięśniowéj*, które jednakże wydarzają się przeważnie po porodach. Towarzyszy im zawsze silna bardzo gorączka, a prócz tego rozpoczynają się dreszczami, uczuciem pełności w dolnéj części brzucha, wielka bolesność objawiająca się zarówno przy poruszeniach, jak i przy nacisku, a także i bez tych czynników, jako kolki. Najczęstszą i można powiedzieć, jedyną przyczyną

tėj choroby, bywa przeziębienie w czasie peryodu, szczególniėj nóg, z jednoczesnėm ich przemoczeniem, dla tego w zapobieżeniu jėj przedewszystkiem unikać należy tėj szkodliwości. Jeszcze wspomnieć wypada o szkodliwym wpływie, jaki sprawia wychodzenie z łóżka w czasie peryodu, np. do dziecka, które w nocy zapłakało lub trochę grubiėj zakasłało. Może to sprowadzić zapalny stan w macicy, co wydarza się często u młodych, niedoświadczonych matek, które w ten sposób narażają zdrowie całego życia i nieraz, wskutek tego muszą się wyrzéc mienia dzieci raz na zawsze.

Powodem zapalenia macicy może się stać również zaniedbany katar, lecz wówczas mamy do czynienia z procesem chrònicznym. Wydarza się on także wskutek grzechów hygienicznych, podczas i po połogu, a głównie z powodu zbyt wczesnego opuszczenia łóżka.

Zupełne wyleczenia podobnego zapalenia macicy nie często się wydarzają i dla tego należy się starać wszelkiemi sposobami im zapobiedz. Z przyczyn zaznaczyć należy uporczywe zaparcie stolca, hemoroidy i t. p.

Skutkiem długiego trwania procesu zapalnego, macica stopniowo zostaje w objętości powiększoną i dla tego to pacyentki skarżą się często na uczucie, „jak gdyby im coś ciążyło ku dołowi“, albo

„miało wypaść“, przyczem naturalnie ucisk na pęchérz moczowy i odbytnicę zostaje zwiększony, a szczególniéj powiększa się przy staniu długotrwałém i przy chodzeniu. Prócz tego doznają bólu w krzyżu i udach a chodzenie bywa utrudnione. Raz stan ogólny nie pozostawia nic do życzenia, kiedyindziéj kobiety stają się „nerwowe“, apetyt i trawienie zostają zaburzone i ogólny wygląd skutkiem tego się zmienia.

Peryody bardzo często są boleśniejsze i obfitsze, niż w stanie normalnym; z powyższych symptomatow nie można jeszcze określić choroby, uskutecznić to może tylko lekarz za pomocą badania wewnętrznego. Przytoczyliśmy je jednak dla tego, aby, gdy jeden z nich lub kilka naraz wystąpi, nie opóźniać się z osiągnięciem rady, a prócz tego, aby fałszywe zapatrywanie kobiét przezwyciężyć; utrzymują one bowiem, że wolą cierpieć, aniżeli poddać się badaniu lekarskiemu, a co często prowadzi do choroby, którą już potem żadnemi środkami usunąć nie można.

Wcześnie rozpoznana choroba i odpowiednio leczona środkami miejscowemi i wewnętrznemi, a następnie, jeżeli to możliwe, kąpiele w Franzensbadzie, Kissingen i t. p. sprowadzają, jeżeli nie zupełne wyleczenie, to przynajmniej znakomitą ulgę.

Daleko rzadziéj wydarzają się choroby jajników, organów, położonych głęboko w brzuchu, połączonych z macicą za pośrednictwem przewodów, do któréj w czasie peryodu wydzielają jajko. Właśnie owo wydzielanie jajka, które acz niesłychanie małym, mikroskopijnym jest tworem, spowodowywa znaczny przypływ krwi do macicy, następnie pęknięcia naczyń krwionośnych i krwotok. Otóż właśnie w czasie peryodu, wydarzają się najczęściéj zapalne stany w jajnikach, zwłaszcza gdy kobiéta skutkiem przestrachu, zaziębienia i t. p. szkodliwych wpływów narazi się na powstrzymanie krwawienia. Wydarza się to jednakże niezmiernie rzadko, powtarzamy raz jeszcze, i dla tego bliżéj nad tém cierpieniem zastanawiać się nie będziemy.

Wypada jednakże wspomnieć pokrótce o cierpieniu jajników, znaném pod nazwą *torbieli jajnika* a które usunięte być może jedynie na drodze operacyjnéj. W ostatnich czasach chirurgia pod tym względem doszła do prawdziwie znakomitych rezultatów. Torbiele podobne dorastają niezmiernie wielkich rozmiarów a stosownie do tego i brzuch przybiera kolosalną objętość. Otóż w podobnych razach nie pozostaje nic innego, jak poddać się operacyi. Rezultaty takowych są nadspodziewanie pomyślne, a to głównie dzięki antiseptycznemu

opatrywaniu ran, które pierwszy zastosował angielski lekarz, Lister. Dziś są chirurdzy, którzy setki podobnych operacyj wykonywali z pomyślnym rezultatem. Wspomnimy tu tylko prof. Nussbauma, który przeszło 1000 ich dokonał.

Torbiele jajnika rzadko bardzo wydarzają się u panien i młodych mężatek, najczęściéj dopiero między 30 a 50 rokiem życia. Zazwyczaj prócz kolosalnego zwiększenia objętości brzucha nie przyczyniają znaczniejszych cierpień. Bywa jednakże i tak, że towarzyszą im nieznośne bóle, duszność, zaburzenia w trawieniu, spuchnięcie nóg i t. p.

Ponieważ o przyczynach, powodujących tę chorobę, nie wiemy nic pewnego, z tego względu i o zapobieganiu jéj nie wiele można powiedzieć.

Co do leczenia, to wszelkiego rodzaju maście, okłady, bandaże i t. p. nie osiągają żadnego skutku. Jedynym, radykalnym środkiem jest, jak powiedzieliśmy, droga operacyjna; i to im wcześniéj się jéj poddamy, tém rezultaty są pomyślniejsze i tém prędzéj następuje zagojenie rany.

Prawie zawsze przy tak powiększonym brzuchu spotykamy rozszérzenia żył hemoroidalnych, czyli tak zwane *hemoroidy* i na nogach. Pojawiają się także nierzadko u kobiét niezamężnych, zwłaszcza gdy pędzą stojący sposób życia, a nawet u młodych panienek, gdy tymczasem kobiéty, które

mają po kilkoro dzieci, są od tego cierpienia zupełnie wolne. Skutkiem tego można przypuszczać pewne usposobienie, które zazwyczaj dziedziczy się po rodzicach.

Szczegółowy opis cierpienia, znanego pod nazwą „Hemoroidów", znajdzie czytelnik w wydanéj już broszurce pod tym tytułem (*) i z tego względu opisywać go nie będziemy, a zajmiemy się t. zw. rozszerzeniami żył na nogach (varices). Powstają one poprostu skutkiem mechanicznéj przyczyny. Wszelkie powiększenie w brzuchu wywiera ucisk na sąsiednie części, aby sobie znaleźć miejsce. Skutkiem tego czynność kiszek zostaje także w pewnym stopniu zmniejszoną, a tém samém zaparcie stolca wywołane; prócz tego ucisk ten udziela się grubym żyłom, znajdującym się w brzuchu, a których przeznaczeniem jest odprowadzać krew z dalszych kończyn do serca.

Jeżeli odpływ ten z jakichbądź powodów zostaje utrudniony, natenczas pewna część krwi w żyłach kończyn dolnych zostaje zatrzymaną i wywołuje stopniowe ich rozszérzanie, tak, że po pewnym czasie stają się widoczne, wystaje z pod skóry

---

(*) „Hemoroidy". Przyczyny choroby, sposób jéj leczenia i zapobiegania. Poradnik dla wszystkich. Opracował dr. Paweł Niemeyer. Warszawa. Nakład Maurycego Orgelbranda. 1887.

w postaci węzłowatych sznurów a w około nich, w różnych kierunkach, biegną w postaci siatki cieńsze żyły niebieskiego koloru.

Po usunięciu przyczyny, sprawiającej ucisk, żyły grubsze częściowo się zwężają a cieńsze zanikają zupełnie, jednakże do pierwotnego stanu już nie powracają a najsłabsza nawet przyczyna spowodowywa nowe, jeszcze znaczniejsze rozszerzenia. Podobnemu stanowi towarzyszą bardzo często przykre swędzenia i bóle w nogach, ociężałość kończyn dolnych, spuchnięcia. Niekiedy przychodzi do zaczerwienienia skóry a nawet do owrzodzeń i pęknięcia żył a tém samém do krwotoków.

Jeżeli pęknie grubsze naczynie, to podobne krwotoki przedstawiać mogą poważne niebezpieczeństwo.

W podobnych wypadkach przedewszystkiem unikać należy długotrwałego stania, a nawet siedzenia ze spuszczonemi nogami, w tych pozycyach bowiem odpływ krwi od kończyn dolnych jest znacznie utrudniony, odbywanie zaś umiarkowanych przechadzek i ruch przy gospodarstwie domowém są wielce pożyteczne: to samo można powiedzieć i o zimnych kąpielach podczas lata. Pamiętać wypada o regulowaniu wypróżnień, albowiem pozostałości w kiszkach uciskają na żyły, jak obce ciała. Nie należy nosić ciasnych podwiązek. Gor-

sety, uciskające klatkę piersiową i dolną część brzucha, wpływając szkodliwie na cyrkulacyą krwi, przyczyniają się również do zwiększenia zastoju w kończynach dolnych. Należy zaniechać drapania nóg, albowiem wszelkie obrażenie skóry lub naskórka może stać się przyczyną wyżéj wspomnianych owrzodzeń, których zagojenie wymaga bardzo długiego czasu, podobnież unikać należy uderzeń i skaleczeń z tych samych powodów.

Jeżeli przyszło do owrzodzeń, wówczas pierwszym warunkiem ich zagojenia jest pozostawanie w pozycyi leżącéj, chore bowiem przy spuszczaniu nogi doznają nieznośnego bólu, rana zaś powinna być jak najczyściéj utrzymywaną, t. j. robić należy codziennie opatrunek antiseptyczny, stosować środki ściągające, najlepiéj wodę gulardową, a przy obfitszém ropieniu nawet rano i wieczorem. Noga powinna być wyżéj ułożoną, jak korpus, albowiem wtedy odpływ krwi jest łatwiejszy i sprawa gojenia postępuje znacznie szybcéj.

Wrzody tego rodzaju na nogach leczą się dosyć trudno, przykładania zalecanych przez kumoszki maści najczęściéj zamiast korzyści szkodę przynoszą; pomoc lekarska i dokładne opatrywanie chorego miejsca są niezbędne.

Co do środków zapobiegawczych, wówczas gdy żyły zostały rozszérzone nawet w bardzo wy-

sokim stopniu i potworzyły się węzły, to prócz unikania długotrwałego pozostawania w pozycyi stojącéj, najlepszym środkiem są elastyczne pończochy lub umiejętne bandażowanie nogi.

Doskonałym środkiem zapobiegawczym są wspomniane pończochy elastyczne; przedstawiają tylko tę niedogodność, że są drogie i że prędko tracą swą siłę ściągającą, tak, że trzeba często kupować nowe. Podobne pończochy powinny nogę dosyć silnie ugniatać, a wkładanie i zdejmowanie winno się odbywać ostrożnie, albowiem przy takowych najbardziéj się rozciągają. Wymywać je można w zimnéj wodzie, a przynajmniéj od czasu do czasu czyścić szczotką i przewietrzać.

W życiu kobiéty dokładne funkcyonowanie i utrzymanie w zdrowym stanie piersi, jest rzeczą bardzo ważną. Rozwój piersi bywa bardzo rozmaity, a co głównie zależy od ilości tkanki tłuszczowéj, otaczającéj gruczoły mleczne, które zaledwie trzecią albo nawet tylko czwartą część piersi zajmują. Gruczoł ten składa się z wielkiéj liczby małych komórkowatych otworów, z których każdy opatrzony jest w kanalik odprowadzający i łącząc się w grubsze otwiérają się w brodawce piersiowéj. Skóra piersi jest bardzo miękką i delikatną i z tego względu powinna być chronioną od ucisku i tarcia, które mogą łatwo powodować owrzodzenia: ma to szcze-

gólniéj wówczas miejsce, gdy piersi są zwieszone, a skóra przychodzi w fałdach w zetknięcie, głównie zaś wydarza się to w lecie podczas upałów. Zapobiegają temu częste obmywania i noszenie podtrzymującego piersi gorsetu, który jednakże nie powinien wywierać najmniejszego ucisku.

Gdy przyszło do owrzodzeń, wypada robić zimne okłady z wody gulardowéj i na miejsca owrzodzone przykładać watę, maście w podobnych razach są zupełnie zbyteczne a czasami wprost szkodliwe.

Co do brodawki, to należy ją starannie chronić od wszelkiego ucisku, skutkiem takowego bowiem może ulegać zanikowi, t. j. zamiast rozwijać się w należyty sposób na zewnątrz, wklęsa w skórę, tak, że w właściwéj chwili, t. j. gdy dziecko ma ssać, staje się nieodpowiednią do użytku.

Zapalenie gruczołu mlecznego u niezamężnych wydarza się bardzo rzadko, u tych ostatnich zaś, szczególniéj po pierwszym porodzie, bywają dosyć często, a połączone są z nadzwyczaj obfitém ropieniem i wymagają specyalnego leczenia.

Wypada wspomnieć w tém miejscu o gorsetach, t. j. kiedy i czy w ogóle należy je nosić i jaka winna być ich budowa. W ogólności, ze względów na zdrowie, noszenie gorsetów, przy normalnéj budowie piersi, jest zupełnie zbyteczne, ponieważ naj-

lepiéj nawet dopasowane krępują zwłaszcza przy pracy, nachylaniu się i t. p. i uciskają piersi, a co dopiéro, gdy gorset jest niedobrze zrobiony. Dziewczynki nie powinny wcale nosić tych krępujących pancerzy, albowiem stają one na przeszkodzie do zupełnego rozwoju i w czasie takowego, w którym rozrost piersi szybko bardzo się odbywa, nakładanie gorsetów winno być stanowczo zaniechane. Noszenie zupełnie miękkich sznurówek najzupełniéj wystarcza.

Ponieważ moda dzisiejsza, w większości wypadków, idzie przed zdrowiem, a panie nie chcą kierować się zasadami hygieny, hołdując ślepo modzie, należy przynajmniéj w wyborze gorsetu, zwłaszcza dla młodych panienek, być wielce ostrożną. Nie powinny one uciskać piersi, które skutkiem tego nie rozwiną się należycie i tem samem w późniejszym wieku nie będą mogły wypełniać funkcyi, jaką im natura przeznaczyła.

Piersi w ogólności powinny być starannie pielęgnowane. Bywają one siedliskiem bólów nerwowych, bardzo rozległych wrzodów i t. p. Z tych względów najwłaściwiéj jest przy najmniejszéj zmianie zasięgać rady u lekarza i skrupulatnie ją wykonywać.

Jak widzieliśmy z powyższego, organizm kobiéty wymaga specyalnéj pieczołowitości, tymcza-

sem kobiéty w ogólności zaniedbują przepisy hygieniczne, poświęcając drogi czas modzie i tualetom, zamiast by choć pewną część tegoż poświęcić i dla zdrowia. Możemy jednak zapewnić, że grzechy popełniane przeciw hygienie, pociągają za sobą daleko smutniejsze następstwa, aniżeli wykroczenia przeciw modzie.